

Q スライス・引っ掛けを矯正する理想の体重移動とは？

最近、スライス・引っ掛けといった球筋が頻繁に出るようになってきました。アウトサイドイン軌道なのは分かってきましたが、修正の仕方を教えて頂けないでしょうか。

A ゴルフスウィングにおいて、正しい軌道を描くためには、正しい体重移動やフェースの向き、手首のコックなどが重要になってきます。例えば、軌道がアウトサイドインの場合、インパクトでフェースの向きが開くとスライスになりやすいです。また、せっかく正しいフェースの向きと動きができて、軌道のせいで引っ掛けや、逆にフック球になってしまいます。

ご質問者の方は、軌道がアウトサイドインになりやすいとのことですが、これはバックスウィングで右への体重移動が足りないことが原因の場合が多いです。逆に、右股関節にしっかりと体重を感じ、左下半身から切り返せるようになると、クラブが内側を通過して下りてくる軌道になります。そこで、このように右にしっかりと体重移動できているかをチェックする方法として、トップオブスウィングで左足が簡単に地面から離せるかどうかを試してみてください。そして、もし左足が宙に浮かない場合は、左肩が右ヒザの上ぐらいまでくるように上半身をしっかりと捻ることを意識しましょう。



トップオブスウィングで右足にしっかりと体重移動できていると、右足1本で立つことができる